

MANUAL DE USUARIO

Número de modelo WLIVEL0063.1
Número de serie ___________

Etiqueta con el número de serie del producto

¿ALGUNA PREGUNTA?

Como fabricantes nos comprometemos a dar un servicio completo a nuestros clientes. Si tiene alguna pregunta o si falta alguna pieza, llámenos al:

901 900 131

de lunes a viernes de 8:00 20:00, los sabados de 9:00 a 13:00 (excepto festivos).

ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO, VISITE LA SECCIÓN DE ASISTENCIA TÉCNICA EN NUESTRO SITIO WEB: http://www.iconsupport.eu

Correo electrónico: csfr@iconeurope.com

⚠ ATENCIÓN

Lea todas las recomendaciones de seguridad e instrucciones que aparecen en el manual antes de utilizar este aparato. Conserve este manual para utilizarlo como referencia en el futuro.

Visite nuestro sitio Web

www.iconsupport.eu

ÍNDICE

PRECAUCIONES IMPORTANTES



AVISO:

ATENCIÓN: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las importantes recomendaciones de seguridad siguientes antes de utilizar la bicicleta elíptica.

1. Lea todas las instrucciones que aparecen en el manual y las advertencias pegadas en la bicicleta elíptica antes de utilizar el aparato.

2. Utilice la bicicleta elíptica únicamente de la forma descrita en este manual.

3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta elíptica están correctamente informados de todas las precauciones.

4. La bicicleta elíptica está diseñada para su uso privado. No se debe utilizar la bicicleta elíptica en una institución comercial o para su alquiler.

5. Utilice y guarde la bicicleta elíptica en un lugar cerrado para preservarla de la humedad y el polvo. Sitúe la bicicleta elíptica sobre una superficie plana y sobre una estera para proteger su alfombra, moqueta o el piso. Asegúrese de que hay el suficiente espacio alrededor de la bicicleta elíptica para permitirle montarla, montar/desmontar y utilizarla fácilmente.

6. Compruebe y apriete correctamente todas las piezas periódicamente. Reemplace las piezas desgastadas inmediatamente.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas lejos de la bicicleta elíptica.

8. Use ropa apropiada cuando esté haciendo ejercicio; no vista ropa demasiado amplia ya que podría quedar enganchada a la bicicleta elíptica. Use siempre zapatillas de deporte para proteger sus pies.

9. La bicicleta elíptica nunca debe ser utilizada por personas cuyo peso excede a 115 Kg.

10. El sensor de pulsaciones no es un aparato médico. Varios factores pueden hacer que la lectura del ritmo cardíaco sea menos precisa. El sensor sirve únicamente para dar una idea aproximadamente de las fluctuaciones del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

11. Mantenga siempre la espalda recta cuando utilice la bicicleta elíptica, nunca arqueada.

12. Si siente dolor o mareos cuando está haciendo ejercicio, deténgase inmediatamente y tómese un descanso.

13. El adhesivo que se muestra en la página 3 se encuentra pegado sobre la bicicleta elíptica. Si el adhesivo no está presente o es ilegible, llame a nuestro servicio de atención al cliente al número que se muestra en la primera página de este manual y solicite un nuevo adhesivo de forma gratuita. Pegue el nuevo adhesivo en el lugar indicado.

ATENCIÓN: consulte a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios. especialmente si tiene más de 35 años o ha tenido problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto. ICON no se hace responsable de los desperfectos o el desgaste material resultantes del uso de este producto.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

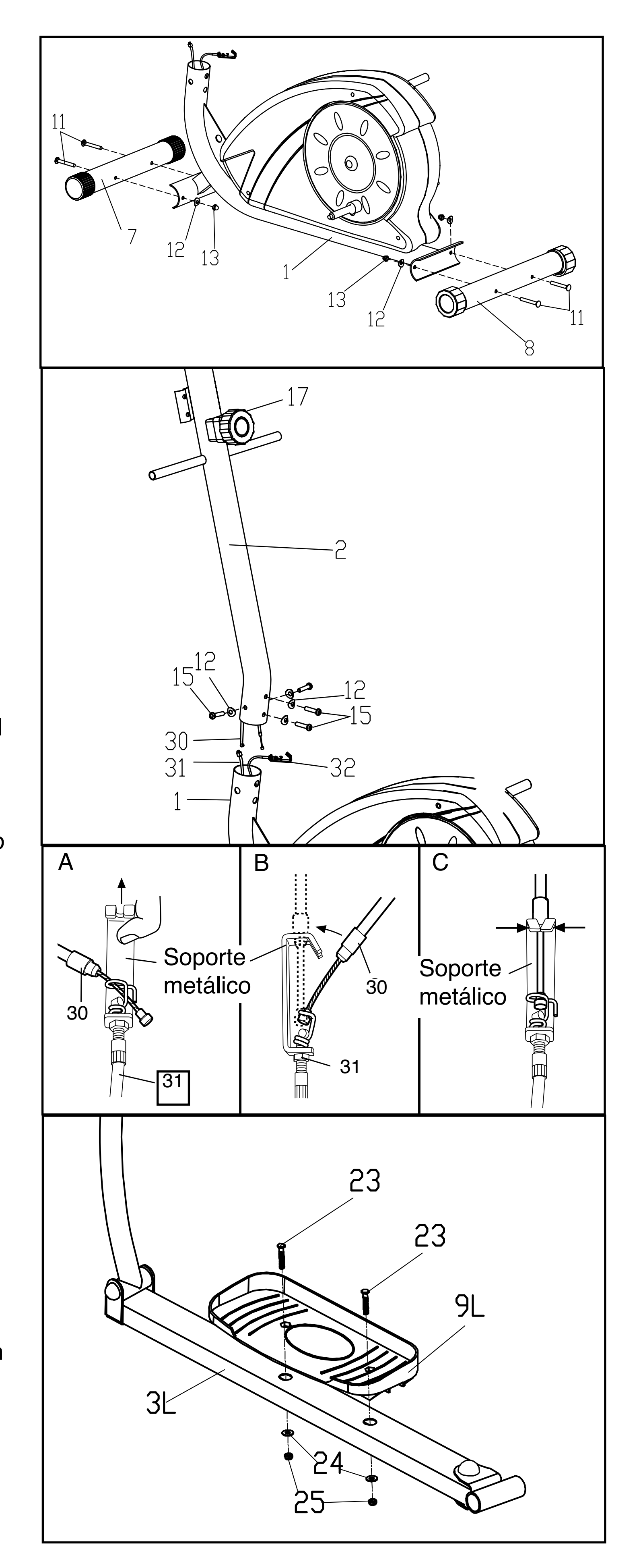
Felicidades por elegir la nueva bicicleta elíptica WESLO® Easy Fit. La bicicleta elíptica es uno de los medios más eficaces para mejorar su sistema cardiovascular, aumentar la resistencia y fortalecer su cuerpo. La WESLO® Easy Fit ofrece una gama de características impresionantes para que usted pueda disfrutar de un ejercicio saludable en la comodidad y la intimidad de su hogar. Lea atentamente este manual antes de utilizar la bicicleta elíptica.

Si tiene alguna pregunta adicional relacionada con este aparato después de leer este manual, póngase en contacto con nosotros utilizando la información que aparece en la portada. Para que podamos darle un mejor servicio, anote el modelo y el número de serie del aparato antes de llamarnos. El número del modelo es el WLIVEL0063.1. El número de serie está inscrito en el adhesivo que está pegado a la bicicleta elíptica.

MONTAJE

PASO 1

1. Coloque el estabilizador delantero (7) y el estabilizador trasero (8) en la estructura principal (1) utilizando los pernos de carrocería (11), las tuercas de cabeza redonda y las arandelas onduladas (12).



PASO 2

Mientras que una segunda persona sostiene la cruceta (2) cerca del marco (1) como se muestra, conecte el cable de extensión (17) en el cable del sensor (32). A continuación, conecte el cable de la resistencia (30) en el cable inferior (31) de la siguiente manera:

- Consulte la Figura A. Levante el soporte metálico del cable inferior (31) y luego inserte el extremo del cable de la resistencia (30) en la pinza del cable que se encuentra en el interior del soporte metálico, como se muestra.
- Consulte la Figura B. Tire firmemente del cable de la resistencia (30) hacia arriba y deslícelo hasta la parte superior del soporte metálico, como se muestra.
- Consulte la Figura C. Con la ayuda de unos alicates, apriete las pestañas de la parte superior del soporte metálico las unas contra las otras. Meta los cables (30, 31, 17, 32) en el cuadro (1). A continuación, inserte la cruceta (2) en la estructura principal (1).

Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Fije la cruceta utilizando los pernos (15) y las arandelas onduladas (12).

PASO 3

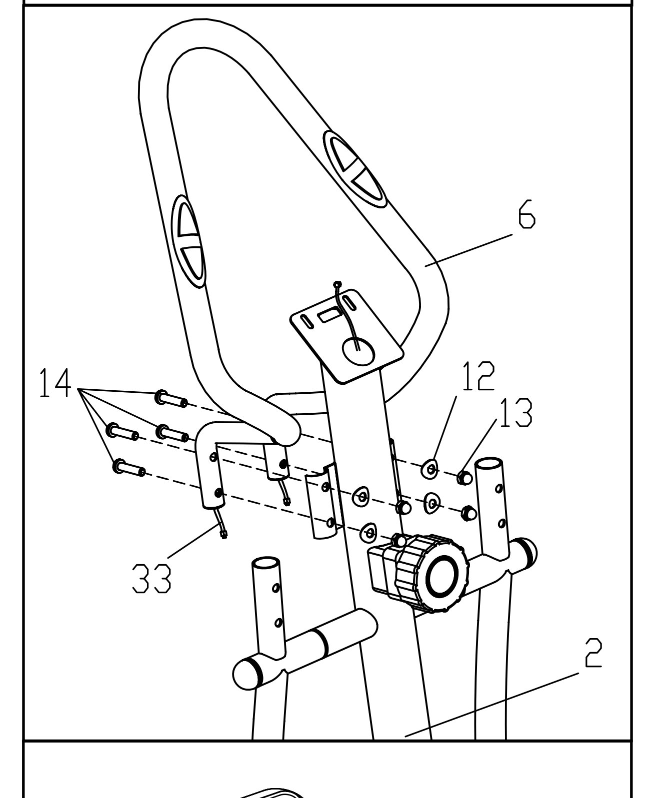
Fije los tubos de los brazos (4L/R) a los tubos de pedal (3L/R) con un perno (26), una arandela plana (24) y una tuerca de nylon (25). Fije los pedales (9L/R) a los tubos de pedal (3L/R) con un perno (23), una arandela plana (24) y una tuerca de nylon (25). A continuación, cubra los pernos y las tuercas con los acoples de seguridad (22).

PASO 4

Coloque los tubos de los brazos (4L/R) en la cruceta (2) y fíjelos con la ayuda de un manguito (36), de una arandela grande (20) y de un perno (21), luego cubra los pernos con los acoples de seguridad (22). Coloque los tubos de pedal (3L/R) en el plato de la estructura principal (1) y fíjelos con la ayuda de una arandela plana (27) y una tuerca de nylon (28), luego cubra los pernos con los acoples de seguridad (29).

PASO 5

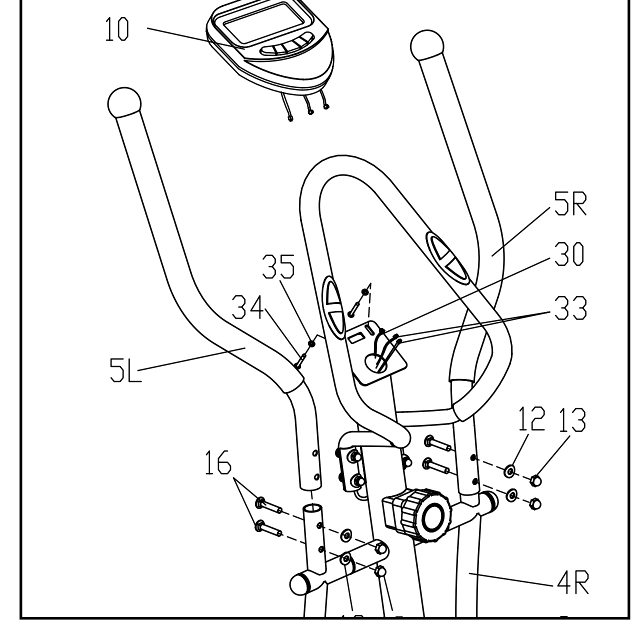
Fije el manillar (6) a la cruceta (2) con los pernos (14), las arandelas onduladas (12) y los acoples de seguridad (13). Tire del cable del sensor de pulsaciones (33) desde la parte superior de la cruceta (2).



PASO 6

1. Conecte el cable del sensor de pulsaciones (33) y el cable de extensión (30) al panel de control (10). A continuación, fije el panel de control (10) a la parte superior de la cruceta (8) con tornillos (34) y arandelas (35).
2. Fije los brazos (5L/R) a los tubos de brazo (4L/R) con pernos (16), arandelas onduladas (12) y tuercas (13).

Ahora su equipo está listo para ser utilizado.



DETALLES DEL PANEL DE CONTROL



INSTRUCCIONES:

FUNCIONES:

1. SCAN: Búsqueda automática
2. SPEED: Velocidad
3. DIST: Distancia
4. TIME: Tiempo
5. ODO: Distancia total
6. CAL: Calorías
7. ♥: Pulso

CÓMO CARGAR LAS PILAS:

1. Retire las pilas de la parte posterior del panel de control.
2. Coloque una pila de tipo AA o UM-4 en el compartimiento de las pilas.
3. Asegúrese de que ha instalado correctamente la pila.
4. La vida de una pila es de alrededor de un año en condiciones normales de uso.
5. Si la pantalla no funciona correctamente o sólo aparecen segmentos parciales, quite la pila y espere 15 segundos antes de volverla a instalar.
6. Quitar la pila provocará que se borre la memoria del panel de control.

FUNCIONES:

AUTO ON/OFF

El panel de control se encenderá cuando se empiece a utilizar el aparato. Si detiene su ejercicio durante más de 4 minutos, el panel de control se apagará y todos los valores se restablecerán en cero.

RESET

Si pulsa este botón durante más de tres segundos todos los valores se restablecerán en cero excepto el odómetro. Cuando todas las funciones se muestran, el símbolo de la frecuencia cardiaca no aparece.

SCAN:

Pulse este botón hasta que la flecha se sitúe sobre SCAN, la visualización del panel de control cambiará automáticamente entre VELOCIDAD, DISTANCIA, TIEMPO, CALORÍAS, ODÓMETRO y FRECUENCIA CARDÍACA cada 6 segundos.

VELOCIDAD:

Pulse sobre este botón hasta que aparezca SPEED, el panel de control mostrará su velocidad.

DISTANCIA:

Pulse sobre este botón hasta que aparezca DIST, el panel de control mostrará su velocidad.

TIEMPO:

Pulse sobre este botón hasta que aparezca TIME, el panel de control mostrará el tiempo transcurrido desde el comienzo del ejercicio.

ODÓMETRO:

Pulse sobre este botón hasta que aparezca ODO, el panel de control mostrará la distancia total recorrida.

CALORÍAS:

Pulse sobre este botón hasta que aparezca CAL, el panel de control mostrará su consumo de calorías.

FRECUENCIA CARDÍACA (PULSO):

Pulse sobre este botón hasta que aparezca ♥, el panel de control mostrará su ritmo cardíaco en pulsaciones por minuto.
Si el sensor está en contacto con la oreja, antes de medir su ritmo cardíaco, acople el sensor a su lóbulo de la oreja después de haberla masajeado durante 20 segundos para una mejor circulación. A continuación, enganche el cable a su cuello para reducir las vibraciones excesivas del sensor.
Si el sensor está en contacto con las manos, antes de medir su ritmo cardíaco, sitúe las palmas de sus manos sobre los dos sensores de ritmo cardíaco y el panel de control mostrará su ritmo cardíaco actual en pulsaciones por minuto (BPM).

CONSEJOS PARA PONERSE EN FORMA

⚠ ATENCIÓN:

• Antes de comenzar este programa de ejercicios (o cualquier otro), consulte con su médico. Esto es importante especialmente especialmente si tiene más de 35 años o ha tenido problemas de salud.

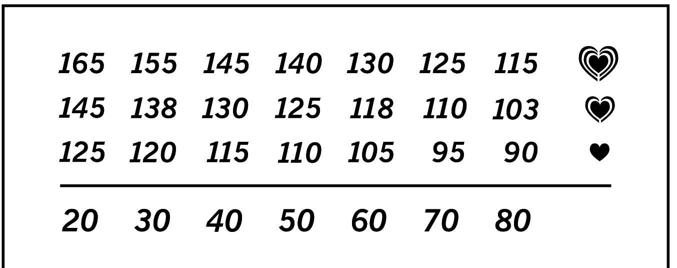
• Los monitores cardíacos no son aparatos médicos. Existen muchos factores que pueden hacer que la lectura del pulso sea menos precisa. Los monitores sirven únicamente para dar una idea aproximada de las fluctuaciones del pulso durante el ejercicio.

Los siguientes ejercicios le ayudarán a organizar su programa de ejercicios. Recuerde que una buena dieta y un descanso adecuado son esenciales para obtener buenos resultados.

INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

Ya sea su objetivo quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es entrenar a una intensidad correcta. Puede encontrar su nivel de intensidad adecuado utilizando su pulso como punto de referencia.

La siguiente tabla indica el pulso recomendado para quemar grasa y para ejercicios aeróbicos.



165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90
20	30	40	50	60	70	80

Para determinar el pulso que usted necesita, primero localice su edad en la parte inferior de la tabla (las edades se redondean en decenas). A continuación, busque los tres números que se encuentran sobre su edad. Los tres números constituyen su "zona de entrenamiento". El número más pequeño es su pulso recomendado para quemar grasa, el número del medio es su pulso recomendado para quemar más grasa y el número más alto es su pulso recomendado para ejercicios aeróbicos.

Quemar grasa

Para quemar grasa de manera efectiva, debe ejercitarse a una intensidad relativamente baja durante un largo período de tiempo. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo utiliza calorías de hidratos de carbono, fácilmente accesibles como fuente de energía. Transcurridos unos pocos minutos, su cuerpo comienza a utilizar las calorías de la reserva de grasa como fuente de energía.

Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de su entrenamiento hasta que su pulso esté entre el número más pequeño y el número del medio en su zona de entrenamiento mientras hace ejercicio.

Ejercicios aeróbicos

Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, su entrenamiento deberá ser aeróbico.

El ejercicio aeróbico requiere una gran cantidad de oxígeno durante un período de tiempo prolongado. Esto aumenta la demanda de sangre que el corazón debe bombear hacia los músculos y la cantidad de sangre que los pulmones deben oxigenar. Para un ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE EJERCICIOS

Cada entrenamiento deberá incluir estas tres fases:

Calentamiento, comience cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. Un calentamiento correcto eleva la temperatura de su cuerpo, aumenta su pulso, así como la circulación y le prepara para el entrenamiento.

Ejercicios en la Zona de entrenamiento, después del calentamiento, aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos.

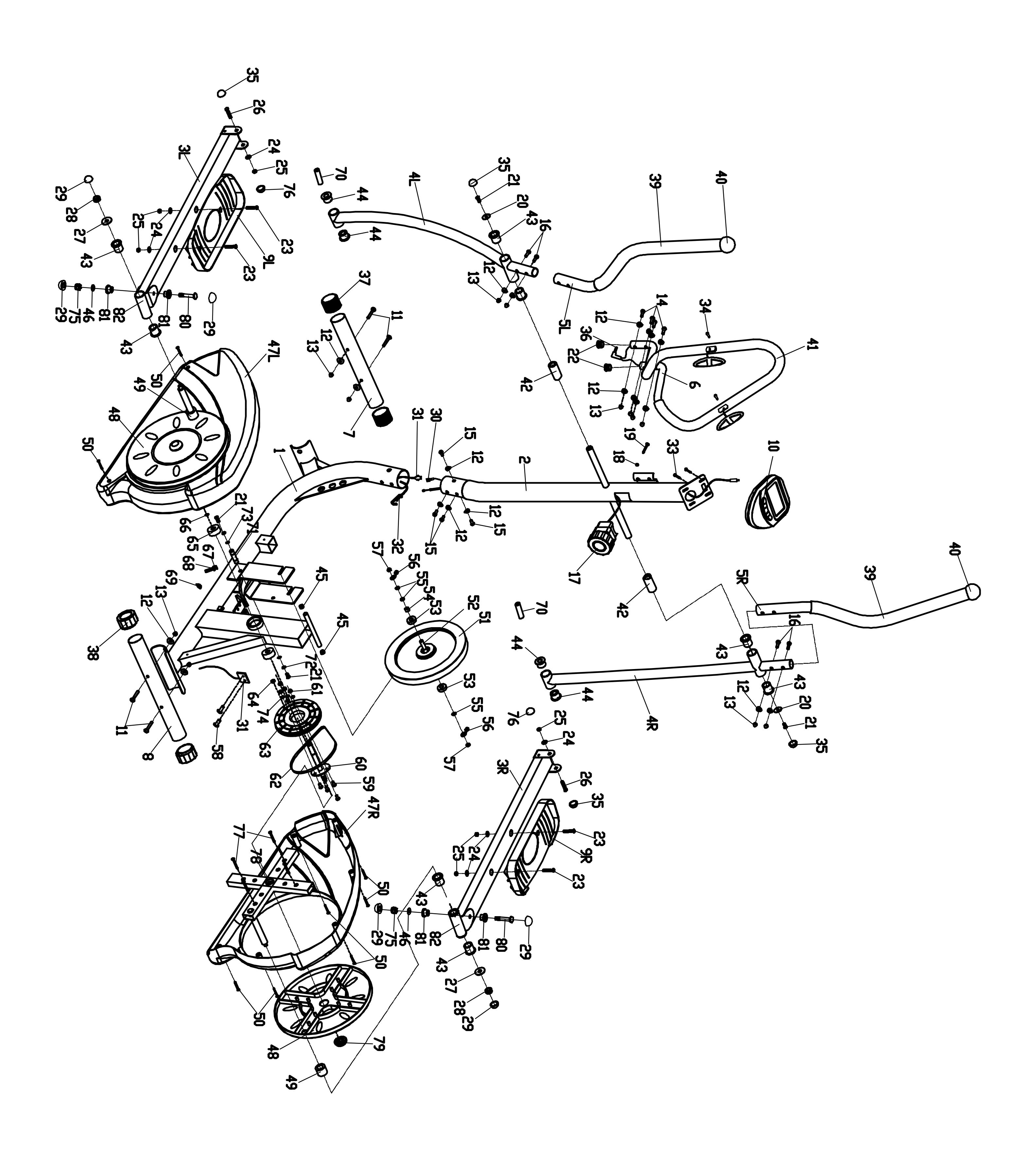
Nota: durante las primeras semanas de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.

Ejercicios de vuelta a la normalidad, finalice cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramientos para volver a la normalidad. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas que se producen después del ejercicio.

FRECUENCIA DE LOS ENTRENAMIENTOS

Para mantener o mejorar su forma física, realice tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre cada entrenamiento. Transcurridos unos meses, podrá realizar hasta cinco entrenamientos por semana si lo desea.

ESQUEMA DETALLADO — N.º de modelo. WLIVEL0063.1



LISTA DE PIEZAS — N.º de modelo WLIVEL0063.1

Elemento	Descripción	Cant.
1	Estructura principal	1
2	Cruceta	1
3	Tubo de pedal	2
4	Brazo inferior	2
5	Brazo superior	2
6	Manillar	1
7	Estabilizador delantero	1
8	Estabilizador trasero	1
9	Pedales	2
10	Panel de control	1
11	Perno de carrocería	4
12	Arandela ondulada	20
13	Tuerca	12
14	Perno de M8*45	4
15	Perno de M8*15	4
16	Perno de M8*40	4
17	Cable de extensión	1
18	Arandela ondulada diam.5	1
19	Perno de M5*10	1
20	Arandela grande	2
21	Perno	4
22	Acople de seguridad	2
23	Perno de fijación M8*45	4
24	Arandela plana	6
25	Tuerca de nylon de M8	6
26	Perno de M8*75	2
27	Arandela plana	2
28	Tuerca de nylon	2
29	Acople de seguridad	6
30	Cable de resistencia	1
31	Cable inferior	1
32	Cable del sensor	1
33	Cable del sensor cardíaco	2
34	Tornillo	2
35	Arandela	4
36	Perno 1	1
37	Perno 2	2
38	Acople de seguridad 1	2
39	Acople de seguridad 2	2
40	Acople de seguridad	2
41	Espuma del brazo superior	1
42	Espuma del manillar	2

Elemento	Descripción	Cant.
43	Perno a	8
44	Perno b	4
45	Tuerca con brida	2
46	Pivote de tensión de resistencia	2
47	Arandela en U	2
48	Tuerca	2
49	Tuerca de cierre	2
50	Perno	8
51	Eje de la rueda de inercia	1
52	Rodante	1
53	Rueda de inercia	2
54	Cárteres	1
55	Tornillo	3
56	Guardavista del plato	2
57	Tuerca con brida	2
58	Guardavista de cruz	2
59	Barra en cruz	4
60	Arandela plana	1
61	Tornillo	4
62	Acople de seguridad	1
63	Arandela ondulada	1
64	Rodante	1
65	Tornillo	2
66	Polea del plato	1
67	Correa	1
68	Polea	2
69	Arandela ondulada	1
70	Tuerca de nylon	2
71	Perno	1
72	Tuerca	2
73	Tornillo	2
74	Arandela ondulada	4
75	Muelle	2
76	Arandela ondulada	2
77	Eje de pivote del soporte del imán	8
78	Soporte del imán	2
79	Imán	2
80	Muelle	2
81	Tuerca de nylon	4
82	Polea de tensión	2

Notes :

CÓMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de recambio, póngase en contacto con el servicio de postventa en el siguiente número:

901 900 131

Fax: + 33 1 30 56 27 30
de lunes a viernes de 8:00 20:00, los sabados de 9:00 a 13:00 (excepto festivos).

• el NÚMERO DE MODELO DEL PRODUCTO (WLIVEL0063.1)
• el NOMBRE DEL PRODUCTO (bicicleta elíptica WESLO® EASY FIT)
• el NÚMERO DE SERIE DEL PRODUCTO (adhesivo en la estructura de su bicicleta)
• el NÚMERO DE REFERENCIA y la DESCRIPCIÓN de la pieza o piezas (consulte la LISTA DE PIEZAS y el ESQUEMA DETALLADO).

INFORMACIÓN IMPORTANTE RELATIVA AL RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no debe desecharse junto con los residuos municipales. Para preservar el medio ambiente, este producto debe ser reciclado una vez finalizada su vida útil como lo requiere la ley. Por favor, utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recolectar este tipo de desechos en su región. Al hacerlo, usted estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar las normativas europeas en materia de protección del medio ambiente. Si necesita más información sobre los procedimientos correctos y seguros de eliminación de desechos electrónicos, póngase en contacto con los servicios municipales de su localidad o con el establecimiento donde adquirió el producto.

